POUR MODÈLE :

T607



GUIDE D'UTILISATION DU TAPIS DE COURSE



INTRODUCTION

FÉLICITATIONS !

pour le choix de votre Tapis de course. Vous avez pris une mesure importante pour développer et maintenir un programme d'exercice ! Votre tapis de course est un appareil formidablement efficace pour atteindre vos objectifs personnels de forme physique. L'utilisation régulière de votre tapis de course peut vous permettre d'améliorer votre qualité de vie de multiples façons.

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, ce tapis de course peut vous aider à l'atteindre – en ajoutant à vos séances d'exercices domestiques des performances de qualité équivalente à celles d'un club, avec l'ergonomie et les caractéristiques innovantes nécessaires pour améliorer plus rapidement votre forme physique. Du fait que nous nous engageons à concevoir des équipements de conditionnement physique dans leur intégralité, nous employons uniquement des composants de la plus haute qualité.
Vous souhaitez un équipement d'exercice qui offre le meilleur confort, la meilleure fiabilité et la plus haute qualité dans sa catégorie.

SOMMAIRE






PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

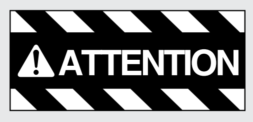
Lors de l'utilisation de matériel électrique, des précautions de base doivent toujours être suivies, y compris la suivante : Lisez l'ensemble des instructions avant d'utiliser ce tapis de course.
Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur soit convenablement informé quant aux précautions et mises en garde.
En cas de questions après lecture de ce guide, contactez l'Assistance Technique Clients au numéro indiqué au dos de guide



Raccordez cet appareil d'exercice uniquement à une prise de courant correctement mise à la terre. Voir instructions de mise à la terre

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit obligatoirement être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne la mise à la terre offre une voie de moindre résistance au courant électrique afin de diminuer le risque de choc électrique. Cet appareil est équipé d'un câble muni d'un conducteur de protection et d'une prise de mise à la terre. La fiche de l'appareil doit être branchée dans une prise de courant correctement installée et mise à la terre selon les codes et règlements locaux.



Le mauvais raccordement du conducteur de protection peut entraîner un risque de choc électrique. Si vous avez un doute concernant la mise à la terre de l'appareil, faites-la vérifier par un électricien ou un fournisseur de services qualifié. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil. Si elle n'est pas adaptée à la prise de courant, faites installer une prise de courant appropriée par un électricien qualifié.

Cet appareil est destiné à être utilisé sur un circuit normal et est pourvu d'une fiche avec terre.
Cet appareil doit être utilisé sur un circuit électrique dédié. Afin de vérifier que vous êtes sur un circuit dédié, coupez l'alimentation de ce circuit et observez si d'autres appareils s'éteignent.
Si c'est le cas, placez les appareils sur un circuit différent.

Nota: Plusieurs prises de courant sont habituellement présentes sur un circuit. Il est recommandé d'utiliser le tapis roulant sur un circuit séparé 16 Amp (220V et 240V) pour un fonctionnement optimal.



- N'utilisez jamais le tapis de course avant d'avoir attaché le cordon de sûreté à vos vêtements.
- Si vous éprouvez tout type de douleur, y compris mais non limitée à des douleurs à la poitrine, nausée, vertige ou essoufflement, arrêter vos exercices immédiatement et consultez votre médecin avant de continuer.
- Ne portez pas de vêtements qui pourraient se prendre dans un des éléments de l'appareil.
- Portez uniquement des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet appareil.
- Ne sautez pas sur l'appareil.
- Tenez le câble d'alimentation éloigné des sources de châleur.
- Ne laissez tomber ou n'insérez aucun objet quelconque dans les interstices.
- Débranchez votre tapis de course avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour le nettoyage, essuyer les surfaces à l'aide de savon et d'un chiffon humide; n'utilisez jamais de solvants. (Voir MAINTENANCE)
- Durant le fonctionnement, pas plus d'une personne ne doit se trouver sur l'appareil.
- Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113 kg.

Le non-respect de cette consigne entraînera l'annulation de la garantie.

- Ce tapis de course est uniquement destiné à un usage domestique pour particuliers.

N'utilisez en aucun cas cet appareil dans un cadre commercial, associatif, en location, milieu scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne entraînera l'annulation de la garantie.

- Ne l'utilisez pas dans des lieux dont la température n'est pas régulée, tels que mais non limités aux garages, porches, salles de billard, salles de bains, abris de voiture ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut entraîner l'annulation de la garantie.
- Utilisez uniquement ce tapis de course selon l'usage décrit dans ce guide.



A AUCUN moment les animaux domestiques et enfants de moins de 12 ans ne doivent être autorisés à s'approcher à moins 3 mètres du tapis de course.
En AUCUN cas les enfants de moins de 12 ans ne doivent être autorisés à utiliser l'appareil.
Les enfants de plus de 12 ans ne doivent pas utiliser le tapis de course sans a surveillance d'un adulte.

AUTRES CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR VOTRE TAPIS DE COURSE



FONCTIONNEMENT

Afin de réduire le risque d'endommager des composants importants de votre tapis de course, votre tapis doit être branché sur un circuit dédié (200V et 240V-16 Amp), sans utilisation d'une rallonge et/oud'une barrette d'alimentation.
Le non-respect de cette consigne peut entraîner l'annulation de la garantie.

IMPORTANT :

Il est essentiel que votre de course soit uniquement utilisé à l'intérieur, dans une salle climatisée.
Si il a été soumis à des températures plus froides ou des conditions d'humidité élevée, il est vivement recommandé qu'il soit ramené à la température ambiante avant sa première utilisation.
Le non-respect de cette consigne peut entraîner une défaillance électronique prématurée





AVANT DE COMMENCER

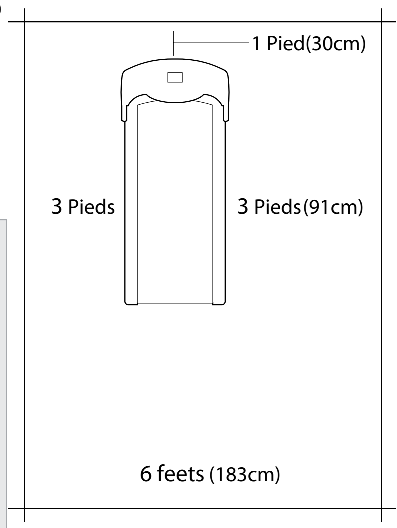
Quelques uns des bienfaits de l'exercice sur la santé :

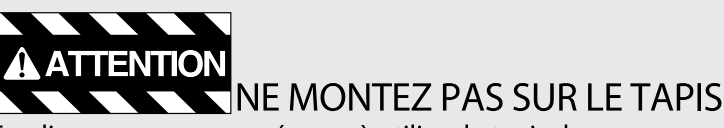
- Perte de Poids
- Un coeur en Meilleure Santé
- Amélioration de la Tonicité Musculaire
- Augmentation des Niveaux Énergétiques Quotidiens

La clef pour profiter de ces bienfaits consiste à développer une habitude d'exercice. Votre nouveau tapis de course vous aidera à éliminer les obstacles qui vous empêchent de vous exercer. Le mauvais temps et l'obscurité ne pourront pas perturber pas votre séance d'entraînement lorsque vous l'utilisez dans le confort de votre maison. Ce guide vous fournit les informations de base pour utiliser et apprécier au mieux votre nouvel appareil.

LIEU D'INSTALLATION

Installez le tapis de course sur une surface horizontale. Un espace de dégagement de 6 pieds (1,83m) derrière le tapis roulant, 3 pieds (91cm) de chaque côté et un pied (30cm) à l'avant pour le pliage et le câble d'alimentation. Ne placez pas l'appareil à un endroit où il bloquerait tout orifice de ventilation ou passage d'air. Il ne doit pas être installé dans un garage, un patio couvert, proche de l'eau ou à l'extérieur.





NE MONTEZ PAS SUR LE TAPIS

Tandis que vous vous préparez à utiliser le tapis de course, ne montez pas sur la bande. Placez vos pieds sur les longerons latéraux avant de mettre en marche l'appareil. Commencez par marcher sur la bande seulement lorsque celle-ci est en mouvement. Ne mettez jamais l'appareil en marche à une vitesse de course rapide et tenter de sauter dessus !

CLÉ DE SÛRETÉ

Votre tapis de course ne démarrera que lorsque la clé de sûreté sera insérée. Attachez fermement l'extrémité avec pince à vos vêtements. Cette clé de sûreté est conçue pour couper l'alimentation du tapis de course si vous tombez. Vérifiez le fonctionnement de la clé de sûreté toutes les 2 semaines.



N'UTILISEZ JAMAIS LE TAPIS DE COURSE SANS ATTACHER LA PINCE DE LA CLÉ DE SÛRETÉ À VOTRE HABILLEMENT. AVANT DE COMMENCER, TIREZ SUR LA PINCE DE LA CLÉ DE SÛRETÉ POUR VOUS ASSURER QU'ELLE NE SE DÉTACHERA PAS DE VOTRE HABILLEMENT.



UTILISATION APPROPRIÉE

Votre tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Commencez toujours son utilisation à une vitesse réduite et ajustez la vitesse par paliers pour atteindre une vitesse plus élevée. Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il fonctionne. Si vous ne l'utilisez pas, retirez la clé de sûreté, placez l'interrupteur "Marche/Arrêt" sur Arrêt et débranchez le câble d'alimentation. Veillez à bien suivre le programme de MAINTENANCE de ce guide. Maintenez votre corps et votre tête dirigés vers l'avant. N'essayez pas de vous retourner ou de regarder en arrière lorsque le tapis de course est en marche. Arrêtez votre séance d'entraînement immédiatement si vous ressentez toute douleur, vertige, étourdissement ou essoufflement.



Ne mettez pas le tapis de course en marche si le câble ou la fiche d'alimentation sont endommagés.
Si l'appareil semble ne pas fonctionner correctement, ne l'utilisez pas.

PLIAGE

Saisissez fermement la partie arrière du tapis de course.
Levez soigneusement l'extrémité de la plateforme en position verticale jusqu'à ce que le loquet de verrouillage soit fermement enclenché.
Assurez-vous que la plateforme soit solidement verrouillée avant de lâcher. Pour déplier, saisissez fermement la partie arrière du tapis de course.
Libérez doucement le loquet de verrouillage avec votre main jusqu'à ce qu'il soit désenclenché.
Amenez soigneusement la plateforme au sol.

DÉPLACEMENT

Votre tapis de course possède une paire de roues de transport intégrées dans le cadre.
Pour le déplacer, veillez à ce que le tapis de course soit plié et solidement verrouillé.
Saisissez ensuite fermement les guidons, inclinez l'appareil en arrière et faites-le rouler.



Nos Tapis de course sont lourds, soyez vigilants et au besoin, faites-vous aider pour les déplacer. Ne tentez pas de déplacer ou de le transporter sans qu'il soit en position verticale, plié avec le loquet de verrouillage enclenché. Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures.





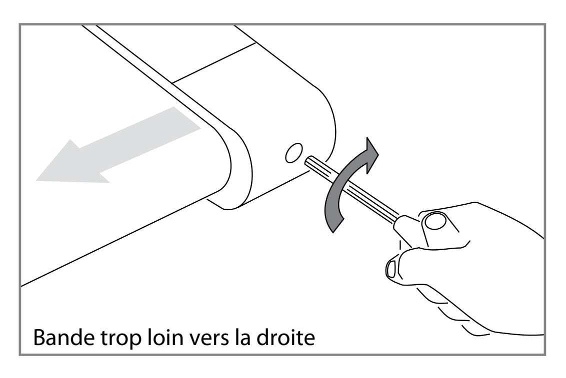




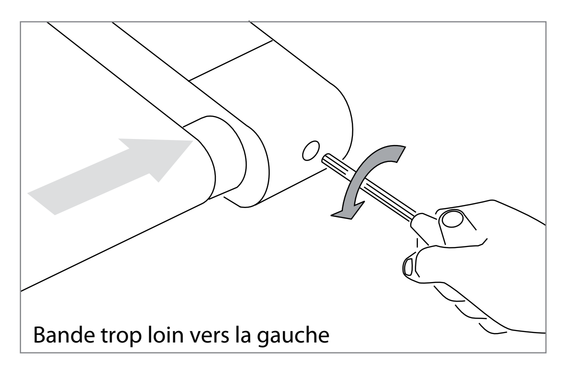
TENSION DE LA BANDE DE COURSE

La bande est correctement réglée en usine avant d'être expédiée. Il arrive cependant qu'elle se décentre au cours du transport.
ATTENTION: La bande Ne DOIT PAS être en mouvement durant le réglage. Une tension excessive peut entraîner une usure prématurée de l'appareil et de ses composants.

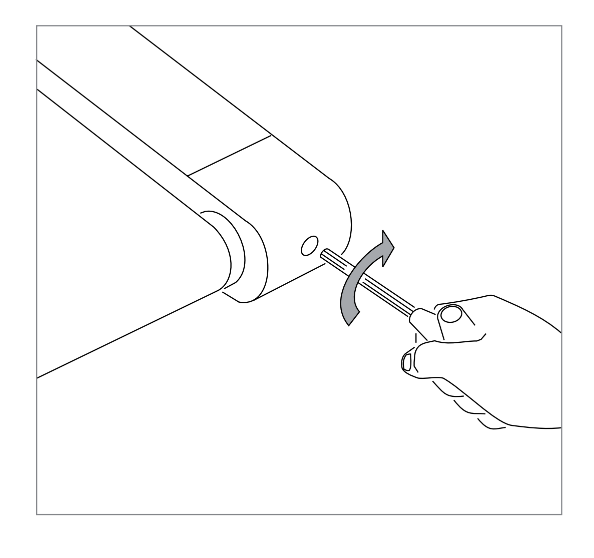
Si vous éprouvez une sensation de glissement lorsque vous courez sur le tapis, la bande nécessite d'être tendu davantage. Dans la plupart des cas, la bande s'est étirée du fait de son utilisation, la faisant ainsi glisser. Il s'agit d'un réglage normal et habituel.
Pour éliminer ce glissement, ÉTEIGNEZ LE TAPIS DE COURSE et mettez en tension les deux boulons du rouleau arrière en vous servant de la clé Allen fournie, en les tournant d'1/4 de tour vers la droite comme indiqué.
Allumez l'appareil et tester le glissement.
Renouveler la procédure si nécessaire, mais NE TOURNEZ EN AUCUN CAS les boulons de rouleau de plus d'1/4 de tour à la fois. La bande est correctement tendue lorsque la sensation de glissement est éliminée.



Bande trop loin vers la droite



Bande trop loin vers la gauche



CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE.

La bande est correctement réglée en usine avant d'être expédiée. Il arrive cependant que la bande se décentre au cours du transport.
Avant de mettre l'appareil en marche, assurez-vous que la bande est centrée et reste centrée afin de maintenir un fonctionnement fluide.

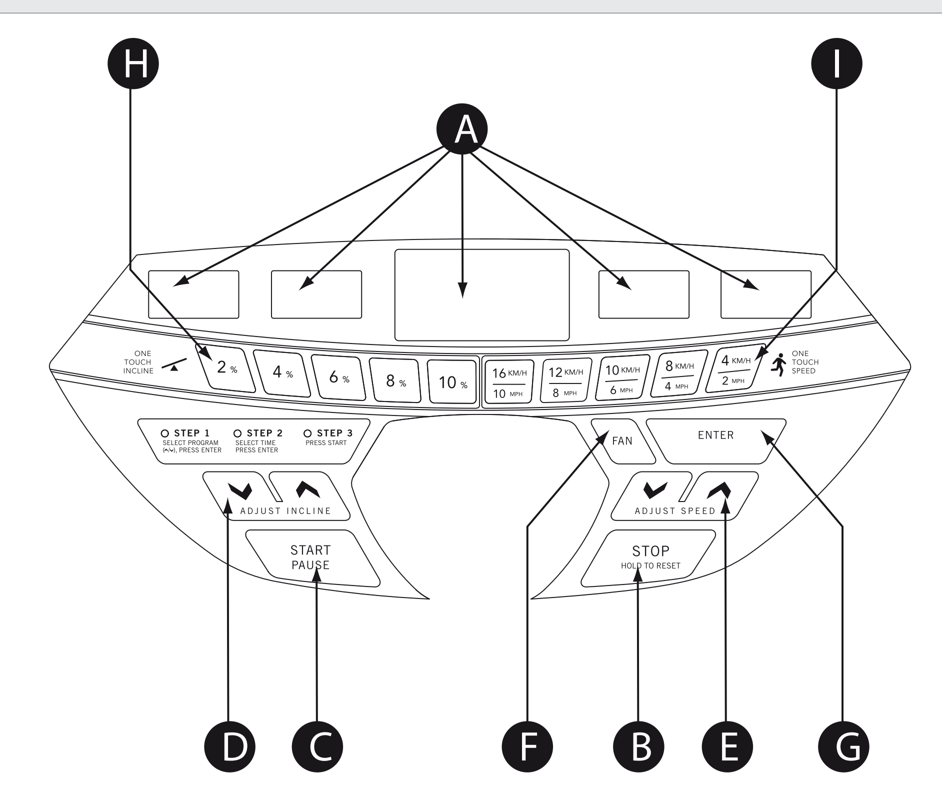
ATTENTION : Ne faites pas tourner la bande à plus de 1 mph (1,5 km/h) lors du centrage.
Maintenez vos doigts, cheveux et vêtements constamment éloignés du tapis.

Si la bande est trop loin vers la droite:
Tandis que la bande tourne à 1 mph (1,5 km/h), tournez le boulon droit de réglage du rouleau d'1/4 de tour à la fois dans le sens des aiguilles d'une montre (à l'aide de la clé Allen fournie).
Vérifiez l'alignement de la bande.
Permettez à la bande d'effectuer un tour complet afin d'évaluer si un réglage supplémentaire est nécessaire. Répétez au besoin, jusqu'à ce que la bande reste centrée pendant l'utilisation.

Si la bande est trop loin vers la gauche:
Tandis que la bande tourne à 1 mph (1,5 km/h), tournez le boulon droit de réglage du rouleau d'1/4 de tour à la fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (à l'aide de la clé Allen fournie).
Vérifiez l'alignement de la bande.
Permettez à la bande d'effectuer un tour complet afin d'évaluer si un réglage supplémentaire est nécessaire. Répétez au besoin, jusqu'à ce que la bande reste centrée pendant l'utilisation.



FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE



Nota: Un film protecteur mince en plastique transparent couvre le cache de la console et doit être retiré.

A) Affichage Écran : Time (=Temps : en minutes et secondes), Speed (=Vitesse), Pulse (= fréquence cardiaque), Calories (=Calories), Distance et Incline (=inclinaison)

B) Stop (=Arrêt) : appuyez sur cette touche pour faire une pause/terminer votre séance d'exercice. Maintenez la enfoncée pendant 3 secondes pour initialiser le tapis roulant.

C) Start (=Démarrer) : appuyez simplement sur cette touche pour démarrer votre exercice, votre programme ou pour modifier l'affichage.

D) Touches d’adjutement d’inclinaison : utilisées pour l’inclinaison par petits incréménts.

E) Touches d’adjutement de vitesse : utilisées pour la vitesse par petits incréménts.

F) FAN : appuyer pour mettre FAN sur on/off

G) Enter = Entrer, utilisé pour sélectionner un programme et le temps.

H) Touches d’adjutement rapide de l’inclinaison : utilisées pour régler l’inclinaison plus rapidement

I) Touches d’adjutement rapide de la vitesse : utilisées pour régler la vitesse plus rapidement.



AFFICHAGE ÉCRAN

SPEED (=vitesse) • Indique à quelle vitesse la bande de course se déplace.

TIME (=temps) • Indiquée en Minutes:Secondes. Observez le temps restant ou le temps écoulé de votre séance d'exercice.

HEART RATE (=fréquence cardiaque) • Indiquée en Battements par Minute. Utilisée pour surveiller votre fréquence cardiaque (affichée lorsque le contact est établi avec votre pouce sur le bouton de pouls au pouce).

DISTANCE (=distance) • Indique la distance parcourue pendant votre séance d'exercice.

INCLINE (=PENTE) • Indique la pente indique en pourcentage de votre surface de marche ou de course.

CALORIES (=Calories) • Quantité totale de calories brûlées pendant votre séance d'exercice.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

Prise de pouls, comment l'utiliser ?

Placer la paume de vos mains directement sur les guidons d'impulsion de poignée.
Les deux mains doivent saisir les barres pour que votre fréquence cardiaque s'enregistre.
Elle prend 5 battements consécutifs de coeur (15-20 secondes) l'enregistrement de votre fréquence cardiaque. En saisissant les guidons d'impulsion, ne pas saisir trop fortement.
Tenir les poignées fortement peut élever votre tension artérielle. Garder une prise lâche et prenant la forme d'une tasse. Vous pouvez provoquer une erreur d' afficheur si vous tenez trop fortement les guidons d'impulsion de poignée.
Veiller à nettoyer les sondes d'impulsion pour assurer le contact approprié.

PROGRAMMES À DISPOSITION

MANUAL (=MANUEL): Permet de modifier manuellement la vitesse et la pente en cours d'exercice. Objectif basé sur le Temps.
INTERVALS (=INTERVALLES): Effectuez un série de marches ou courses à des vitesses alternées. Objectif basé sur le Temps.
ROLLING (=ONDULATION): Crée la sensation de marcher ou de courir sur des collines. Objectif basé sur le Temps.
WEIGHT LOSS (=PERTE DE POIDS): Maintient l'utilisateur dans sa zone optimale de brûlage de graisse.
FAT BLAST : brûlage des graisses à un taux accru.
CARDIO BURN : Tonicités des muscles. Objectif basé sur le temps.
ENDURANCE CHALLENGE : Tonicités des muscles et système challenges cardiovasculaire.



DÉMARRER / SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

1) Vérifiez qu'aucun objet ne se trouve sur le tapis qui pourrait entraver le mouvement du tapis de course.

2) Branchez le câble d'alimentation et mettez l'appareil en marche.

3) Tenez-vous sur les longerons latéraux du tapis de course.

4) Attachez la pince de la clé de sûreté à vos vêtements.

5) Insérez la clé de sûreté dans la prise de sûreté de la console.

6) Vous disposez de deux options pour commencer votre séance d'exercice:

A) Démarrage rapide
Appuyez simplement sur la touche Start (=Démarrer) pour commencer votre entraînement.

OU...

B) SÉLECTIONNEZ UN PROGRAMME
Sélectionner un Programme à l'aide des touches de PROGRAMMES RAPIDES (MANUAL (=MANUEL), INTERVALS (=INTERVALLES), ROLLING (=ONDULATION), ou WEIGHT LOSS (=PERTE DE POIDS)).

C) CHOISISSEZ UNE DURÉE
Choisissez une durée à l'aide des touches fléchées ou utilisez la durée par défaut
Une fois qu'une durée a été choisie, appuyez sur Start (=Démarrer).

Touches d'accès rapide : une fois que vous avez commencé votre programme vous pouvez utiliser les touches rapides pour changer votre vitesse et la pente. Sélectionner la vitesse désirée ou la pente et l'appareil s'ajustera en conséquence.

POUR INITIALISER LA CONSOLE
Appuyez sur STOP (=ARRÊT) pendant 3 secondes.

TERMINER VOTRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT
Lorsque votre séance d'entraînement est terminée, l'écran d'affichage se mettra à clignoter et émettra un bip. Les informations de votre séance d'entraînement demeureront affichées sur la console pendant 30 secondes et s'initialiseront ensuite.

EFFACER LA SÉLECTION EN COURS
Pour effacer la sélection de programme en cours, maintenez le bouton STOP (=ARRÊT) enfoncé pendant 4-5 secondes.

POUR MODIFIER L'AFFICHAGE DE DONNÉES
Pour lire l'ensemble des fenêtres de fonctions, appuyez sur le bouton CHANGE DISPLAY (=MODIFER L'AFFICHAGE). Ceci permet de parcourir l'affichage des fonctions dans chaque fenêtre, Vitesse et Temps - Fréquence du Pouls et Distance - Calories et Pente .

PROFILES DES PROGRAMMES

T607:

INTERVALS (CHANGEMENTS DE VITESSE, DUREE 20 MINUTES PAR DEFAUT)

SEGMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SPEED(MPH)	2	2	2	3	2	5	2	5	3	5	3	5	2	4	2	4	2	2	2	2
SPEED(KMH)	3.2	3.2	3.2	4.8	3.2	8	3.2	8	4.8	8	4.8	8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	3.2	3.2	3.2

ROLLING (CHANGEMENTS D'INCLINAISON, DUREE 20 MINUTES PAR DEFAUT)

SEGMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
INCLINE	0	0	0	1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	1	1	0	0

WEIGHT LOSS (CHANGEMENTS DE VITESSE, DUREE 20 MINUTES PAR DEFAUT)

SEGMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SPEED(MPH)	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2
SPEED(KMH)	3.2	3.2	3.2	4.8	3.2	4.8	4.8	6.4	6.4	4.8	4.8	6.4	6.4	4.8	4.8	6.4	4.8	4.8	3.2	3.2

FAT BLAST (CHANGEMENTS D'INCLINAISON, DUREE 20 MINUTES PAR DEFAUT)

SEGMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
INCLINE	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	1	0	0

CARDIO BURN (CHANGEMENTS DE VITESSE, DUREE 20 MINUTES PAR DEFAUT)

SEGMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SPEED(MPH)	2	2	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2
SPEED(KMH)	3.2	3.2	3.2	4.8	6.4	4.8	6.4	6.4	4.8	4.8	6.4	6.4	6.4	4.8	6.4	4.8	4.8	4.8	3.2	3.2

ENDURANCE CHALLENGE (CHANGEMENTS D'INCLINAISON, DUREE 20 MINUTES PAR DEFAUT)

SEGMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
INCLINE	1	1	2	3	2	3	4	5	5	6	6	4	4	3	4	5	3	2	0	0

Note :

Tous les programmes ont 20 segments de temps. Les 4 premiers segments des programmes que vous choisissez durent 1 minute chacun, donnant ainsi 4 minutes de « préchauffage »

Les 4 derniers segments de n'importe quel programme que vous choisissez durent 1 minute chacun, donnant ainsi 4 minutes de récupération. Le temps restant est divisé en 12 segments de temps identique.

CONSEILS EN MATIÈRE D'EXERCICES

Consultez systématiquement votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

QUELLE FRÉQUENCE ? (Fréquence des séances d'entraînement)

L' Association Américaine du Cœur recommande que chacun fasse de l'exercice au moins 3 à 4 fois par semaine afin de conserver la forme au niveau cardiovasculaire. Si vous avez d'autres objectifs tels que perte de poids ou de graisse, vous atteindrez vos objectifs plus rapidement en vous exerçant plus fréquemment. Qu'il s'agisse de 3 ou de 6 fois, rappelez-vous que votre objectif ultime est de faire de vos exercices une habitude à vie. De nombreux individus réussissent à se tenir à un programme d'entraînement s'ils réservent une période spécifique de la journée pour s'exercer. Peu importe qu'elle ait lieu le matin avant votre petit-déjeuner, pendant l'heure du déjeuner ou tout en regardant les informations le soir. Ce qui importe plus particulièrement est qu'il s'agit d'une période qui vous permet de maintenir un programme, et pendant laquelle vous ne serez pas interrompu.
Pour que votre programme d'entraînement soit une réussite, vous devez en faire une priorité dans votre vie. Décidez donc d'un moment de la journée, sortez votre agenda et marquez vos heures d'exercice pour le mois qui vient!

COMBIEN DE TEMPS ? (Durée des séances d'entraînement)

Pour tirer les bénéfices des exercices, il est recommandé quils durent entre 24 et 60 minutes par séance. Cependant commencez doucement et augmentent progressivement vos temps d'exercice.
Si vous avez été sédentaire au cours de l'année passée, il est probablement judicieux de maintenir vos temps d'exercice sur une durée limitée à seulement cinq minutes pour commencer.
Votre corps a besoin de s'habituer à cette nouvelle activité. Si votre objectif est de perdre du poids, il s'avère qu'une séance d'exercices plus longue et moins intensive sera plus efficace.
Une durée d'entraînement de 48 minutes ou plus est recommandée pour obtenir les meilleurs résultats en ce qui concerne la perte de poids.

QUELLE INTENSITÉ? (Intensité des séances d'entraînement)

L'intensité de vos séances d'entraînement est également déterminée par vos objectifs. Si vous utilisez votre tapis roulant pour vous préparer à une course de 5Km, vous vous entraînerez probablement de manière plus intense que si votre objectif est la forme physique générale. Indépendamment de vos objectifs à long terme, commencez toujours un programme d'entraînement de manière modérée.
Les exercices ne nécessitent pas d'être douloureux pour être bénéfiques !
Il existe deux façons de mesurer votre intensité d'entraînement. La première consiste à surveiller votre fréquence cardiaque (à l'aide des guidons avec prise de pouls ou un émetteur sans fil sur la poitrine (peut être vendu séparément), et la seconde à évaluer votre taux d'effort perçu (plus simple qu'il n'y paraît!)

TAUX D'EFFORT PERÇU

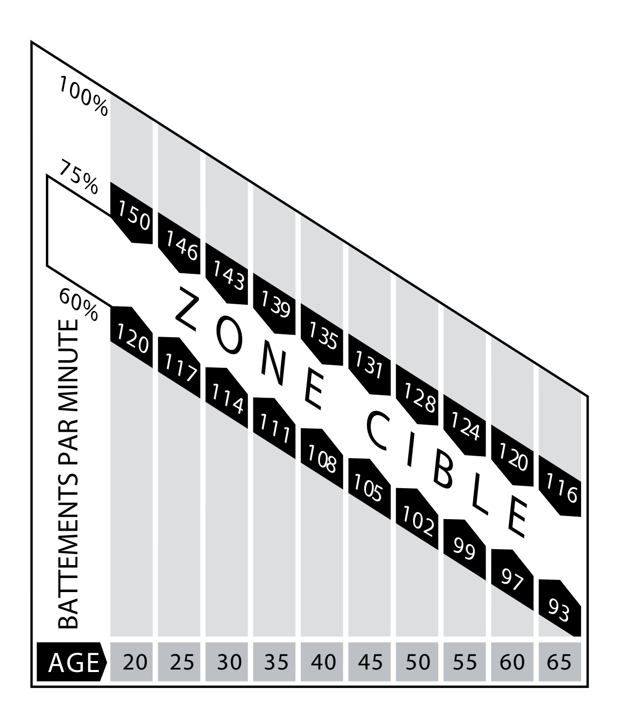
Une manière simple pour mesurer votre intensité d'entraînement est d'évaluer votre taux d'effort perçu.
Si durant vos exercices vous êtes trop essoufflé pour tenir une conversation sans haleter, vous vous entraînez trop dur. Un bon principe de base consiste à travailler jusqu'au point de bien-être, pas d'épuisement. Si vous ne parvenez pas à reprendre votre souffle. il est temps de ralentir.
Soyez toujours vigilant concernant tout autre signe d'épuisement



DIAGRAMME DE ZONE CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Qu'est-ce que la Zone Cible de Fréquence Cardiaque ?

La Zone Cible de Fréquence Cardiaque vous indique le nombre de battements de votre coeur par minute pour atteindre un effet désiré d'exercice. Il est représenté selon un pourcentage du nombre de battements du coeur par minute. La Zone Cible est différente pour chaque individu, en fonction de l'âge, du niveau de forme actuelle, et des objectifs personnels de forme physique. L'Association Américaine du Coeur recommande d'établir une Zone Cible de Fréquence Cardiaque située entre 60% et 75% de votre fréquence cardiaque maximale. Un débutant s'entraînera dans la gamme des 60% tandis qu'un utilisateur plus expérimenté s'entraînera dans la gamme des 70-75%. Pour référence, se reporter au diagramme.



EXEMPLE :

Pour un utilisateur de 42 ans : Recherchez l'âge au bas du diagramme (autour de 40), suivez la colonne d'âge jusqu'à la barre de zone cible.
Résultats: 60% de la Fréquence Cardiaque maximale = 108 Battements Par Minute,
75% de la Fréquence Cardiaque maximale = 135 Battements Par Minute.

CONSULTEZ SYSTEMATIQUEMENT VOTRE MEDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAINEMENT.

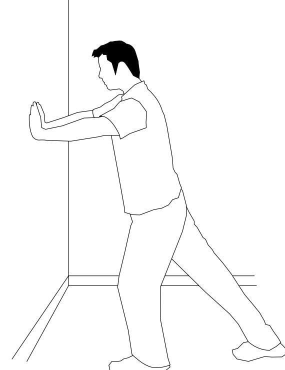




ÉTIREMENTS

ÉTIREZ-VOUS EN PREMIER LIEU

Avant d'utiliser votre appareil, il est recommandé de passer quelques minutes à faire quelques exercices d'étirement modérés. S'étirer avant tout exercice améliore la souplesse et réduit les risques de blessures liés aux exercices. Effectuez chacun de ces étirements de manière progressive avec des mouvements lents et modérés. Ne vous étirez pas au point d'en ressentir des douleurs. Veillez à effectuer ces étirements sans à-coups.



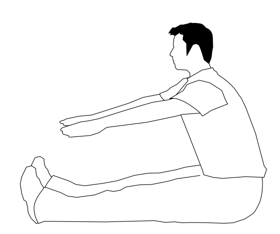
1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

Tenez-vous debout près d'un mur avec les orteils de votre pied gauche à environ 45cm du mur, et le pied droit environ 30cm derrière l'autre pied. Penchez-vous vers l'avant en poussant contre le mur avec les paumes de vos mains. Maintenez vos talons contre le sol et tenez cette position pendant 15 secondes. Veillez à effectuer ces étirements sans à-coups.
Effectuer la même chose de l'autre côté.



2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT

En vous servant d'un mur pour tenir votre équilibre, prenez votre cheville gauche avec votre main gauche et tenez votre pied contre le dos de votre cuisse pendant 15 secondes.
Effectuez la même chose du côté droit.



3. ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ET DES MUSCLES DU BAS DU DOS EN POSITION ASSISE

Asseyez-vous sur le sol avec vos jambes rapprochées et droites devant vous. Ne bloquez pas vos genoux. Etendez vos doigts vers vos orteils et tenez cette position pendant 15 secondes. Revenez à la position assise droite.
Veillez à effectuer ces étirements sans à-coups.
Répéter l'exercice une fois.





IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT ET DE LA RÉCUPÉRATION

ÉCHAUFFEMENT

Les 2 à 5 premières minutes d'une séance d'entraînement doivent être consacrées à l'échauffement. L'échauffement assouplit vos muscles et les préparent à des exercices plus laborieux.
Veillez à vous échauffer sur votre appareil à faible allure. L'échauffement doit progressivement amener votre cœur dans votre Zone Cible de Fréquence Cardiaque.

RÉCUPÉRATION

N'arrêtez en aucun cas vos exercices de manière soudaine! Une période de récupération de 3 à 5 minutes permet à votre coeur de se rajuster à la demande réduite. Veillez à suivre une allure très faible pendant votre période de récupération afin de permettre à votre fréquence cardiaque de diminuer. Après la récupération, répétez les exercices d'étirement décrits précedemment pour relâcher et détendre vos muscles.



RÉALISER VOS OBJECTIFS DE FORME PHYSIQUE

Une étape importante lors du développement d'un programme de forme physique à long terme est de déterminer vos objectifs. L'objectif principal de votre entraînement est-il de perdre du poids ? d'améliorer votre tonicité musculaire ? d'éliminer le stress ? vous préparer pour le calendrier des courses du printemps ? Savoir quels sont vos objectifs vous aidera à développer un programme d'entraînement plus efficace. La liste ci-dessous vous présente quelques objectifs d'entraînement habituels :

- Perte de Poids - entraînements à intensité réduite et durée plus longue
- Améliorer la Forme et la Tonicité du Corps - entraînements à intervalles, en alternant entre intensité élevée et réduite
- Niveau d'Énergie Accru - entraînements quotidiens plus fréquents
- Performances Sportives Améliorées - entraînements haute intensité
- Endurance Cardiovasculaire Améliorée - entraînements intensité modérée et durée plus longue

Si possible essayez de définir vos objectifs personnel de manière précise et mesurable, puis mettez-le à l'écrit. Plus vous êtes précis, plus il sera aisé de suivre vos progrès.
Si vos objectifs sont à long terme, divisez-les en segments mensuels, et hebdomadaires.
Les objectifs à long terme peuvent vous faire perdre de vue certains bénéfices immédiats de votre motivation. Il est plus aisé d'atteindre des objectifs à court terme. Votre console vous propose de nombreux affichages pouvant être employés afin d'enregistrer votre progrès.
Vous pouvez suivre la Distance, les Calories ou le Temps.



QUESTIONS COURANTES

LES BRUITS PRODUITS PAR MON TAPIS DE COURSE SONT-ILS NORMAUX?

Tous les tapis de course produisent un certain type de bruit sourd dû au passage de la bande sur les rouleaux, particulièrement les appareils neufs. Ce bruit diminuera avec le temps, mais ne disparaîtra pas entièrement. Avec le temps, la bande s'étirera, entraînant un passage plus fluide sur les rouleaux.

POURQUOI LE TAPIS DE COURSE QUE J'AI ACHETÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI DU MAGASIN?

Tous les appareils semblent moins bruyants dans un grand magasin
d'exposition du fait qu'il y a généralement plus de bruit de fond que dans votre maison.
En outre, il y aura moins de réverbération sur un plancher en béton avec moquette que sur un plancher en bois.
Parfois un tapis en caoutchouc épais permettra de réduire la réverbération à travers le plancher.
Si un appareil est placé près d'un mur, davantage de bruit réfléchi sera produit.

DÉPANNAGE – TAPIS DE COURSE

Votre appareil est conçu pour être fiable et facile à utiliser. Cependant, si vous rencontrez un problème, veuillez vous référer au guide de dépannage ci-dessous.

PROBLÈME : La console ne s'allume pas et/ou le tapis ne bouge pas.
SOLUTION: Vérifiez les éléments suivants :

Si oui :
- Vérifiez que tous les raccordements sont correctement effectués, particulièrement le câble de console. Débranchez et rebranchez le câble de console pour vous en assurer.
- Assurez-vous que le câble de console n'est pas pincé ou endommagé.
- Mettez l'appareil hors tension, débranchez le câble d'alimentation et attendez une minute. Enlevez le capot du moteur. Attendez jusqu'à ce que tous les indicateurs DEL rouges soient éteints sur la carte de commande du moteur avant de continuer. Ensuite, vérifiez qu'aucun fil n'est défait ou débranché.

Si non:
- Vérifiez que la prise de courant sur laquelle l'appareil est branché est opérationnelle. Vérifiez de nouveau que le disjoncteur ne s'est pas déclenché, qu'il se trouve sur un circuit dédié, et qu'il n'est pas branché sur une rallonge multiprises ou un parasurtenseur.
- Le câble d'alimentation n'est pas pincé ou endommagé et est correctement branché sur la prise de courant ET sur l'appareil.
- L'interrupteur d'alimentation est sur la position ON (=MARCHE).





PROBLÈME : Le disjoncteur du tapis de course se déclenche pendant une séance d'entraînement.
SOLUTION: Vérifiez les éléments suivants :
• Assurez-vous que l'appareil est branché sur un circuit dédié.
• Vérifiez qu'il ne soit pas branché sur une rallonge ou sur un parasurtenseur.

PROBLÈME : La bande ne reste pas centrée pendant une séance d'entraînement.
SOLUTION: Vérifiez les éléments suivants :
• • Assurez-vous que le tapis de course se trouve sur une surface horizontale.
• Vérifiez que la bande est correctement tendue et centrée (Référez-vous à la section de Réglage pour des instructions détaillées).

DÉPANNAGE – FRÉQUENCE CARDIAQUE

Vérifier que votre espace d'exercice ne soit pas pertubé par des sources d'interférences telles que lumières fluorescentes, ordinateurs, clôtures souterraines, dispositifs de sécurité domestique et appareils contenant de gros moteurs.
Ces dispositifs peuvent entraîner des affichages de fréquence cardiaque erratiques.

Il se peut que vous obteniez un affichage erratique dans les conditions suivantes:
• Si vous appuyez trop fort sur le capteur. Essayez de maintenir une pression modérée lorsque vous appuyez sur le capteur.
• Lorsque vous respirez fortement pendant une séance d'entraînement.
• Lorsque vos mains sont comprimées du fait que vous portez une bague.
• Lorsque vos mains sont sèches ou froides. Essayez d'humidifier vos paumes en les frottant ensemble pour les réchauffer.
• Toute personne ayant une forte arythmie.
• Toute personne ayant de l'artériosclérose ou un problème de circulation périphérique.
• Toute personne dont la peau de la paume de mesure est particulièrement épaisse.

Si la section de dépannage ci-dessus ne permet pas de résoudre le problème,
cessez l'utilisation et coupez le courant.
VEUILLEZ CONTACTER VOTRE REVENDEUR LOCAL POUR ASSISTANCE.

Il se peut que l'on vous demande les informations suivantes lorsque vous appelez.
Veillez à disposer des éléments suivants :
• Nom du Modèle
• Numéro de Série
• Date d'Achat (reçu ou facture)
Afin que le personnel de l'Assistance Technique puisse dépanner votre tapis roulant, ils devront probablement vous poser des questions détaillées concernant les symptômes qui se produisent.
Voici quelques questions de dépannage pouvant vous être demandées:
• Depuis combien de temps ce problème se produit-il ?
• Ce problème se produit-il à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?
• Si vous entendez un bruit, provient-il de l'avant ou de l'arrière? De quel genre de bruit s'agit-il (bruit sourd, frottement, grincement, cliquetis etc.) ?
• La machine a-t-elle été lubrifiée et entretenu suivant le programme de maintenance ?
Les réponses à ces questions et d'autres permettront aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange nécessaires et le service requis pour que vous puissiez de nouveau utiliser votre tapis roulant.



MAINTENANCE

La propreté de votre tapis de course et de son lieu de fonctionnement réduiront les problèmes d'entretien et interventions à un minimum. Pour cette raison, nous recommandons que le programme de maintenance préventif suivant soit suivi attentivement.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIEN)

Nettoyez et inspectez, suivant ces étapes:

• Arrêtez le tapis de course avec l'interrupteur on/off (=Marche/Arrêt), puis débranchez le câble d'alimentation de la prise murale.
• Essuyez la bande, la plateforme, le capot du moteur, et le boîtier de console avec un chiffon humide. N'employez jamais de solvants, car ils peuvent endommager l'appareil.
• Inspectez le câble d'alimentation. S'il est endommagé, contactez votre revendeur local.
• Assurez-vous que le câble d'alimentation ne se trouve pas sous le tapis de course ou tout endroit où il pourrait être pincé ou coupé.
• Vérifiez la tension et l'alignement de la bande. Assurez-vous que la bande ne puisse pas endommager tout autre composant de l'appareil en étant mal alignée.

CHAQUE SEMAINE

Nettoyez sous le tapis de course, suivant ces étapes:

• Arrêtez le tapis de course avec l'interrupteur on/off (=Marche/Arrêt), puis débranchez le câble d'alimentation de la prise murale.
• Pliez le tapis roulant en position verticale, et assurez-vous que le loquet de verrouillage est bien enclenché.
• Déplacez le à un endroit quelconque.
• Essuyez ou aspirez toutes les poussières ou objets qui se seraient accumulés sous l'appareil.
• Remettez le tapis de course en position.

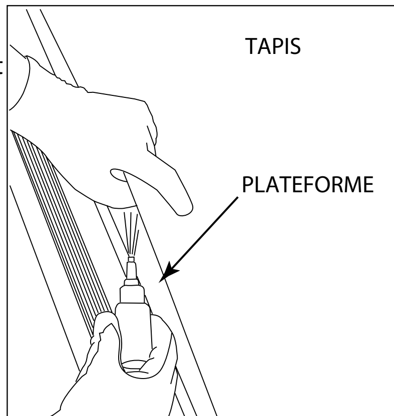
CHAQUE MOIS - IMPORTANT!

• Arrêtez le tapis de course avec l'interrupteur on/off (=Marche/Arrêt), puis débranchez le câble d'alimentation de la prise murale.
• Inspectez l'ensemble des boulons d'assemblage de l'appareil pour vous assurer qu'ils soient bien serrés.
• Éteignez le tapis de course et attendez 60 secondes.
• Enlevez le capot du moteur. Attendez que TOUS les indicateurs DEL s'éteignent.
• Nettoyez compartiment moteur afin d'éliminer toutes fibres ou poussières qui se seraient accumulées. Le non-respect de cette consigne peut avoir pour conséquence la défaillance prématurée des principaux composants électriques.
• Aspirez et essuyez la bande à l'aide d'un chiffon humide. Aspirez toutes particules noires/blanches qui se seraient accumulées autour de l'appareil. Ces particules peuvent s'accumuler du fait de l'utilisation normale du tapis roulant.

TOUS LES 6 MOIS

Il est essentiel de lubrifier la plateforme de votre tapis de course tous les six mois afin de maintenir un niveau de performance optimal de votre tapis de course. Veuillez contacter votre revendeur local concernant toute question concernant la lubrification de votre tapis roulant.

• Arrêtez l'appareil avec l'interrupteur on/off (=Marche/Arrêt), puis débranchez le câble d'alimentation de la prise murale.
• Desserrez les deux boulons du rouleau arrière. (Pour obtenir les meilleurs résultats, inscrivez deux marques effaçables des deux côtés du cadre et notez la position du rouleau). Une fois que la bande est détendue, prenez le flacon de lubrifiant et appliquez-le sur toute la surface supérieure de la plateforme. Serrez les deux boulons du rouleau arrière (au niveau des marques pour la position correcte) dans leur position originale. Après avoir appliqué le lubrifiant, branchez le câble d'alimentation, insérez la clé de sûreté, faites démarrer le tapis roulant et marchez sur le tapis pendant deux minutes pour répartir le lubrifiant.
• Lubrifiez les amortisseurs à air avec un spray à base de Téflon.








GARANTIE LIMITÉE POUR USAGE DOMESTIQUE

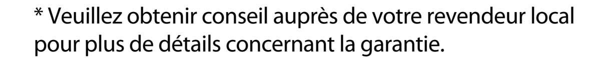
CHARGE MAXIMALE = 113 kg.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :
• Le propriétaire d’origine , la garantie n'est pas transmissible.

Ce qui EST couvert :
• La réparation ou le remplacement d'un moteur, d'un composant électronique défectueux, ou d'une pièce défectueuse et est le seul recours de la garantie.

Ce qui N’EST PAS couvert :
• L’usure normale, un montage incorrect ou une maintenance inapproprié, ou l’installation de pièces ou d’accessoires non prévus à l'origine ou incompatibles avec l'équipement tel qu’il est vendu.
• Les dommages ou défaillances dus à tout accident, abus, corrosion, décoloration de la peinture ou du plastique, négligence, vol, vandalisme, incendie, inondation, vent, foudre, gel, ou toute autre catastrophe naturelle, baisse, fluctuation ou coupure de courant provenant de quelque cause que ce soit, conditions atmosphériques inhabituelles, collision, insertion d’objets étrangers dans l'unité protégée, ou toute modification qui n’est pas autorisée ou recommandée par TREO Fitness.
• Dommages directs ou indirects. TREO Fitness ne saurait être tenu responsable des dommages directs, indirects ou particuliers, des pertes financières, des pertes matérielles, ou de profits, de la perte de jouissance, ou tout autre dommage indirect de toute nature que ce soit lié à l'achat, l'utilisation, la réparation ou la maintenance de l'équipement.
• Tout équipement utilisé à des fins commerciales ou tout usage autre qu'au sein d’une famille ou d’un ménage unique.
• Tout équipement dont la propriété ou l’utilisation se trouvent en dehors de la France.
• La livraison, montage, installation, réglage pour des unités d'origine ou de remplacement ou la main d’œuvre ou tout autre coût associé à l’enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
• Toute tentative de réparation de cet équipement entraîne un risque de blessure. TREO Fitness ne saurait être tenu responsable pour tout dommage, perte ou responsabilité résultant de quelconques blessures encourues lors de, ou en conséquence de toute réparation ou de tentative de réparation de votre équipement de conditionnement physique effectuée par une autre personne qu’un technicien accrédité. Toute tentative de réparation que vous effectuez sur votre équipement de conditionnement physique est entreprise À VOS RISQUES et TREO Fitness ne saurait être tenu responsable pour tout préjudice corporel ou matériel résultant de telles réparations.


* Veuillez obtenir conseil auprès de votre revendeur local pour plus de détails concernant la garantie.











TREO
FITNESS